



# LIVRET D'ACCUEIL DEVENIR AMAPIEN·NE



# REMERCIEMENTS

Les Paniers Marseillais et les AMAP de Provence sont des associations qui œuvrent **pour le maintien d'une agriculture paysanne**. Nous agissons pour que le plus grand nombre de citoyen·ne·s puisse **avoir accès à une alimentation saine, nourricière et conviviale, en lien avec le monde paysan**.

Nous souhaitons remercier tous les bénévoles pour leur implication, leur motivation, leur volonté pour faire perdurer le modèle des AMAP, sans eux nous n'aurions pas pu concrétiser un grand nombre de projets.

Nous voulons remercier la Métropole Aix-Marseille Provence, le Pays d'Arles, la DREETS, le Département des Bouches du Rhône et du Vaucluse, la Région Sud, la communauté d'agglomération de la Provence Verte et du Grand Avignon et la Ville de Marseille de continuer à soutenir et croire en ce projet.

Nous remercions tous les réseaux d'AMAP, ainsi que le Mouvement Interrégional des AMAP (MIRAMAP) qui se mobilisent dans tout le pays pour diffuser le modèle AMAP.

Et enfin une pensée à toutes les personnes, ayant participé de près ou de loin, à la réalisation de ce livret.

# TABLE DES MATIERES

Remerciements .....	2
Une AMAP, qu'est-ce que c'est ? .....	4
Qu'est-ce qu'être paysan·ne·s aujourd'hui ? .....	5
À nous de jouer !.....	6
Conseils d'amapien·ne·s .....	7
Conserver et cuisiner mon panier.....	8
Mes recettes de saison.....	9
Printemps.....	10
Eté.....	16
Automne.....	23
Hiver.....	29
Mes Notes.....	35
Mes contacts.....	36

# UNE AMAP, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une AMAP\* ou Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne, **est une relation de partenariat solidaire entre un groupe de citoyen·nes et un ou plusieurs paysan·ne·s de proximité**, en permettant d'**acheter à un prix juste des produits d'alimentation de qualité**, en étant informé·e·s de leur origine et de la façon dont ils ont été produits.



En étant amapien·ne :

- Je mange des aliments de saison qui préservent ma santé, à un prix juste et je m'engage sur un contrat de plusieurs mois.
- J'encourage les pratiques agricoles respectueuses de l'environnement sur mon territoire, sans intermédiaires.
- Je participe chaque semaine à des moments de partage et de convivialité.



Pour le/la paysan·ne en AMAP, cela permet :

- D'avoir une sécurité financière, même en cas d'aléas de la production (sécheresse, intempéries...), des prix de vente justes et garantis ainsi qu'une avance de trésorerie.
- De planifier sa production et d'éviter le gaspillage (pas de surproduction).
- De pouvoir échanger, partager sur son métier, tisser des liens et se sentir soutenu·e en cas de difficultés.

\*AMAP est une marque protégée déposée à l'INPI

# QU'EST-CE QU'ÊTRE PAYSAN·NE AUJOURD'HUI ?

Les premières traces d'activités agricoles (domestication des céréales, élevage, utilisation d'outils agricoles) remontent à **plus de 10 000 ans**.

En France, jusque dans les années 1950, les paysan·ne·s représentaient **un quart de la population active**. La mécanisation et le développement des intrants chimiques, après la seconde guerre mondiale, ont transformé le paysage agricole en grandes exploitations intensives et très spécialisées.

Face à cette tendance, les paysan·ne·s se sont réuni·e·s dans les années 1980 pour créer la Confédération Paysanne afin de **défendre les principes d'une agriculture respectueuse de l'environnement**, prenant en compte la terre, pour une production de qualité et une rémunération juste du travail paysan.

Dans les années 2000, les Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) se sont développées en Provence. Constituées de citoyen·ne·s et paysan·ne·s engagé·e·s, elles soutiennent désormais environ 3700 fermes sur toute la France et approvisionnent un peu plus de 250 000 familles.





## À NOUS DE JOUER !

Depuis quelques années, **des citoyen·ne·s**, en ville comme à la campagne, **s'organisent pour avoir accès à des produits de meilleur qualité gustative et nutritive.**

Les circuits-courts se sont mis en place entre des paysans et paysannes lassés de dépendre de la grande distribution et des mangeurs et mangeuses en quête de produits de qualité qui cherchent à retrouver le lien avec la terre.

**Le/la paysan·ne fait partie de notre famille**, on le/la connaît, on le/la voit chaque semaine, on va régulièrement lui rendre visite, discuter, échanger sur ses pratiques. Grâce à l'engagement des amapien·ne·s, le/la paysan·ne en AMAP connaît sa trésorerie et va pouvoir acheter ses semences ou ses plants et faire les investissements nécessaires au bon fonctionnement de sa ferme.

En s'engageant en AMAP, **on redevient acteur et actrice de son alimentation !**

**D'autres systèmes peuvent compléter votre panier d'AMAP :**

- les groupements d'achat (Réseau VRAC, Monépi) ;
- les épiceries sociales et solidaires ;
- les supermarchés coopératifs (SuperCafoutch) ;
- la vente à la ferme ou les marchés de producteurs.

# CONSEILS D'AMAPIEN·NE·S

## • INTÉGRER UNE AMAP/PANIER DE QUARTIER

Vous venez de rejoindre une AMAP ou un Panier de Quartier, voici quelques conseils pour vous y retrouver :

- Les livraisons ont lieu **chaque semaine, même endroit, même heure**. Si vous avez peur d'oublier, pourquoi ne pas mettre une alerte sur votre téléphone pour vous en rappeler ?
- Afin de faciliter le transport de vos fruits et légumes, n'oubliez pas de prendre un ou plusieurs cabas et/ou un chariot de courses.
- **Une AMAP vit grâce à ses adhérent·e·s**. Au moment des distributions, n'hésitez pas à proposer votre aide pour décharger le camion, faire la pesée ou l'émargement, il y en a pour tous les goûts. Si vous avez envie d'aller plus loin dans votre implication, vous pouvez également vous rapprocher des bénévoles référents.
- Un légume inconnu ? Envie de féliciter votre maraîcher·e pour les beaux et bons légumes qu'il/elle vous livre chaque semaine ? **Dites-le lui !** Votre paysan·ne sera toujours ravi·e de discuter avec vous de son activité.

# CONSERVER ET CUISINER MON PANIER

## Quelques règles de conservation



Les pommes de terre et autres tubercules, l'oignon, l'ail et les courges comme le potiron, **se conservent de façon optimale dans un endroit sec, sombre et frais.**

### Les conserves



Lavez vos bocaux et bien les sécher. Faites bouillir vos légumes dans une casserole, puis égoutter. Mettre les légumes dans le bocal, versez de l'eau par dessus. Enfin pour stériliser mettre tous vos bocaux dans un grand volume d'eau bouillante pendant 1 heure.

### Le rangement au réfrigérateur et la congélation

**Dans le bac à légumes** (entre 8 et 10°C) pour une conservation plus longue. Évitez de les mélanger et de les laver, cela les fait mûrir plus vite. Conservez vos herbes aromatiques fraîches plus longtemps en les mettant dans un torchon humide.



**Dans le congélateur** : pour garder ses légumes très longtemps. Vous pouvez les blanchir (mettre rapidement dans de l'eau bouillante) quelques minutes avant pour garder tous les bons nutriments, bien égoutter. A vous les courgettes en hiver !

## Cuisiner mon panier

Comme ils ont été cueillis le jour même, vos légumes sont ultra-frais, pour garder leur qualités gustatives et nutritives voici quelques conseils cuisson :

- Préférez **la cuisson vapeur sans pression** à la cuisson à l'eau, pour respecter le goût et les vitamines et ne pas jeter les sels minéraux avec l'eau de cuisson ;
- Les **cuissons rapides**, type wok, sont celles qui respectent le mieux les vitamines.

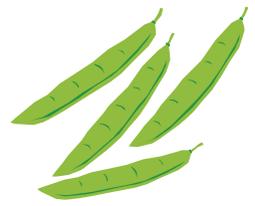
# MES RECETTES SIMPLES DE SAISON

**Des recettes originales et  
faciles à faire pour cuisiner  
votre panier tout au long de  
l'année**

# PRINTEMPS



# Houmous aux fèves



Récolte  
Avril - Juillet

## Recette

**Ingrédients :** 500g-1kg de fèves fraîches, 1-3 gousses d'ail (selon votre goût), 2 cuil. à soupe de tahini (si vous avez), une pincée de sel, du poivre et de l'huile d'olive.

### Déroulé (environ 20 minutes):

Prenez les fèves du panier. Plus elles sont jeunes, plus la texture et le goût seront agréables. Commencez par écosser les fèves, profitez-en pour mettre une casserole d'eau sur le feu. Quand elles sont écosées plongez-les dans l'eau bouillante environ 5-10 minutes. Lorsque les fèves sont cuites, les passer à l'eau froide pour pouvoir écosser la deuxième peau plus facilement. Mélangez aux fèves : de l'ail, du tahini, du sel, du poivre et de l'huile d'olive (la quantité est à adapter en fonction de la consistance voulue).

Ecrasez ou mixez pour obtenir une consistance ni trop liquide, ni trop épaisse.

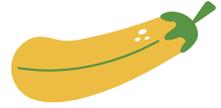
Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron et les épices de votre choix (cumin, piment sec, sumac...).

### ✿ LA FÈVE ✿

La fève peut se consommer crue quand elle est jeune (croque au sel); plus grosse, on la débarasse de la gousse et de la peau épaisse et amère qui l'entourent pour la manger crue ou cuite.

La fève est une bonne source de nutriments : riche en fibres, en protéines, elle contient autant de glucides que la carotte.

# Beignets de courgettes



Récolte  
Mai - Octobre

## Recette

**Ingrédients :** 1 grosse courgette (ou 2 petites), 1 œuf, 150g de farine, 15cl de lait, un peu de fromage, 1/2 sachet de levure et une cuillère à soupe d'huile d'olive.

### Déroulé (environ 10 minutes):

Récupérez une grosse courgette ou deux petites courgettes du panier, les râper et les laisser dégorger dans une passoire.

Pendant que les courgettes s'égouttent, préparez une pâte à beignet en mélangeant l'œuf, la farine, le fromage râpé, le lait, la levure et l'huile d'olive. Mélangez le tout.

Ajoutez la courgette égouttée à la pâte à beignet, salez, poivrez et faites cuire dans un peu d'huile neutre.

### \* FARINE COMPLÈTE \*

Vous pouvez utiliser de la farine complète ou semi-complète pour cette recette.

Les farines complètes sont plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux que les farines blanches (raffinées) car elles subissent moins de transformation. Les fibres sont bonnes pour prévenir les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II.

# Brick épinards et ricotta



Récolte  
Octobre - Avril

## Recette

**Ingrédients :** 800g d'épinards frais, 1 gousse d'ail, 60g de beurre, 200g de ricotta, des feuilles de brick, 2 cuillères à soupe de pignons, un bouquet de menthe et un peu de sel et de poivre.

### Déroulé (environ 1 heure):

Rincez soigneusement les épinards tout en retirant les queues. Essorez-les. Pelez, dégermez et ciselez l'ail. Dans une sauteuse, faites fondre 30g de beurre. Ajoutez les épinards, l'ail, salez, poivrez et laissez cuire quelques minutes en remuant pour que l'eau s'évapore. Retirez du feu et hachez grossièrement les épinards. Préchauffez votre four au thermostat 6 soit 180°C. Faites fondre le reste de beurre et badigeonnez-en les feuilles de brick, préalablement étalées sur le plan de travail.

Disposez 2 cuillères à soupe de la préparation aux épinards sur une extrémité de chaque feuille. Parsemez de ricotta émiettée. Roulez la feuille de brick en y enfermant la farce.

Déposez les cigares aux épinards sur une plaque de cuisson, recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 7 minutes.

Une fois cuits, les cigares doivent être dorés. Parsemez de pignons et décorez de brins de menthe. Servez immédiatement.

# Chou-rave cru en salade



**Récolte**  
**Avril - Octobre**

## Recette

**Ingrédients** : 2 choux raves, 3 carottes, 1 pomme. De l'huile d'olive, le jus d'1/2 citron, une cuil. à café de miel, du sel et du poivre.

### Déroulé (environ 10 minutes) :

Épluchez si nécessaire les parties dures de la peau des choux-raves, épluchez les carottes et une pomme. Râpez le tout à la grosse râpe et mélangez dans un saladier.

Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le poivre, la cuillère de miel, 1 cuillère à café de sauce soja (facultatif). Mettre au frais et avant de servir, vous pouvez saupoudrer de graines (lin, sésame,...) ou des quelques noisettes/amandes, concassées.



PESTO TOUTES FANES



Fanes de carottes, de radis, de betteraves, de chou-rave, toutes les fanes peuvent être utilisées pour réaliser un pesto zero-gaspi. Pour faire votre pesto, lavez vos fanes et mixez-les avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre, un peu de jus de citron. Pour rendre le pesto plus crémeux vous pouvez y ajouter un peu de fromage (ex. parmesan).

# Cake sucré à la courgette



Récolte  
Mai - Octobre

## Recette

**Ingrédients :** 80g de farine, 80g de sucre de canne, 2 cuil. à café de levure chimique, une pincée de sel, 1 courgette (200-250g), 3 œufs, 180g de chocolat noir.

### Déroulé (environ 50 minutes) :

Mettez le four à pré-chauffer à 180°C. Faire fondre le chocolat. Mélangez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation devienne un peu mousseuse. Épluchez et râpez la courgette. Ajoutez la courgette râpée au mélange sucre-œufs puis ajoutez le chocolat fondu. Versez la farine, la levure et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Versez la préparation dans un moule beurré et enfournez 20-25 minutes.



DES COURGETTES  
DANS UN GATEAU ?!



La courgette contient de l'eau et des fibres qui peuvent remplacer une partie du gluten et une partie des protéines des œufs. En intégrant des courgettes à vos recettes sucrées, vous conservez tout le moelleux d'une recette à base de beurre sans en utiliser.



# Baba Ganoush



Récolte  
Mai - Octobre

## Recette

**Ingrédients** : 2 aubergines, du jus de citron, 3 gousses d'ail, du sel, du poivre et de l'huile d'olive.

### Déroulé (environ 45 minutes) :

Sur une plaque de cuisson, mettez vos aubergines entières après les avoir piquées et vos gousses d'ail avec la peau. Mettez à cuire à 180°C. Surveillez la cuisson des aubergines jusqu'à ce qu'elles soient un peu grillées (30-45min).

Lorsque c'est cuit, enlevez la peau des aubergines et de l'ail, écrasez le tout à la fourchette. Ajoutez un peu d'huile d'olive, du jus de citron, du sel, du poivre.

Vous pouvez mettre une cuillère à soupe de yaourt pour rendre le baba ganoush plus onctueux.



### L'AUBERGINE



Fruit de la famille des solanacées comme la pomme de terre et la tomate, l'aubergine est originaire d'Inde. Très riche en eau et donc en minéraux, elle contient surtout du magnésium et du zinc. Elle est très digeste cuite à la vapeur ou à l'étouffée et se marie parfaitement avec ses amis naturels que sont l'ail, l'huile d'olive, la courgette et la tomate. Pour manger des aubergines toute l'année, vous pouvez la conserver en bocal, dans de l'huile d'olive et du basilic.

# Tzatziki



Récolte  
Mai - Octobre

## Recette

**Ingrédients :** 1 concombre, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de menthe et de coriandre frais, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 yaourt grec (ou du fromage blanc), du poivre et du sel.

### Déroulé (environ 15 minutes):

Dans un premier temps râpez le concombre et faites-le dégorger 10 minutes. Le mettre dans un saladier. Ajoutez l'ail écrasé, la menthe et la coriandre finement hachées, ajoutez le yaourt, l'huile d'olive, le sel et le poivre, remuez et mettez au frais. Servez-le bien frais avec du pain en apéritif ou pour accompagner un plat.



### LE CONCOMBRE



Proche cousin du cornichon, on peut les conserver en bocaux. Pour cela coupez les concombres en rondelles ou en bâtonnets. Préparez une saumure en faisant bouillir 1 litre d'eau avec 30g de sel gris et 1 cuillère à café de sucre (lorsque c'est dissout retirez du feu). Mettez le concombre dans un bocal et recouvrez de saumure chaude. Laissez une semaine à température ambiante puis 3 semaines au frais avant de déguster.

# Tomates à la provençale



Récolte  
Mai - Octobre

## Recette

**Ingrédients :** 1/2 tomates par personne, de l'ail, du persil frais ou sec, du sel, du poivre, des herbes de Provence, de l'huile d'olive, de la chapelure (il n'y a pas de quantités car c'est selon vos envies/ le nombre de personnes).

### Déroulé (environ 50 minutes) :

Mettez votre four à préchauffer à 180°C. Coupez les tomates en deux et posez-les sur une plaque allant au four. Dans un mixeur ou un hachoir mettez l'ail, les herbes de Provence, le persil, la chapelure et un filet d'huile d'olive. Mixez le tout puis déposez sur les tomates.

Enfournez pendant 45 minutes à 180°C.

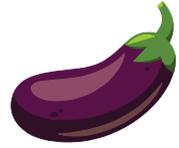


### ACCOMPAGNEMENT CÉRÉALE- LÉGUMINEUSE



Pour un plat équilibré, vous pouvez accompagner cette recette d'un mélange céréale-légumineuse (riz-lentille, couscous-pois-chiche...). Les céréales (blé, orge, riz, millet ...) apportent des protéines, fibres et minéraux et les légumineuses (haricots secs, lentilles, fèves...) sont elles aussi riches en protéines, fibres, vitamines, oligoéléments et minéraux. En les associant, vous obtenez des acides aminés complets qui permettent au corps de synthétiser les protéines qu'elles contiennent.

# Aubergines à la parmesane



Récolte  
Mai - Octobre

## Recette

**Ingrédients :** 3 aubergines, 6 tomates, 2 oignons, 50 g de parmesan, de l'huile d'olive.

### Déroulé (environ 1h30 minutes):

Faites fondre les oignons dans un peu d'huile d'olive et ajoutez les tomates pelées et coupées en fines tranches. Après 1h de cuisson à feu doux, mixez le tout.

Sur une plaque passant au four, disposez les aubergines coupées en tranches pas trop fines et arrosez-les abondamment avec de l'huile d'olive. Faites cuire à 120°C jusqu'à ce que les aubergines commencent à dorer, mais pas plus !

Disposez les aubergines dans un plat à four, nappez avec la sauce préparée, montez en couches, la dernière couche étant de la sauce. Saupoudrez de parmesan râpé fin et mettez au four 10 minutes.



### ASTUCE CUISSON



Pour que les aubergines ne soient pas trop grasses, vous pouvez les couper en tranches épaisses de 1cm et procéder à une pré-cuisson vapeur rapide. Puis vous pouvez les faire dorer dans une poêle ou au four après les avoir légèrement badigeonnées d'huile avec un pinceau.

# Terrine du soleil



Récolte  
Mai - Octobre

## Recette

**Ingrédients :** 2 oignons, 2 poivrons, 2 courgettes, 3 œufs, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 noix de beurre, 1 pincée d'herbes de Provence, sel, poivre.

### Déroulé (environ 1h20):

Coupez les courgettes en 4 dans la longueur et les cuire à la vapeur 20 minutes. Pendant ce temps, épépinez les poivrons et les faire revenir coupés en lamelles, avec les oignons dans l'huile d'olive. Dans un moule à cake dont on aura huilé les parois, alternez les couches de légumes.

Couvrez les légumes directement dans le moule avec les œufs battus en omelette avec du sel, du poivre et des herbes de Provence. Enfournez au bain-marie pendant une heure environ.

Démoulez et accompagnez d'une salade verte, de dés de tomates fraîches.

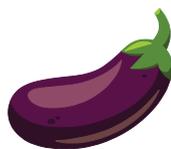


### LE POIVRON



Au début de leur pousse, tous les poivrons sont verts. Selon la variété, ils vont rester verts (vert des Landes, petit vert marseillais) ou se colorer de teintes jaune à rouge (piquant d'Algérie, doux de Valande). Le poivron regorge de vitamine C, d'anti-oxydants (qui aident à prévenir les maladies cardio-vasculaires et le vieillissement des cellules) et de bêta-carotène.

# Confiture d'aubergine



Récolte  
Mai - Octobre

## Recette

**Ingrédients :** 600g de petites aubergines, 1 citron, 350g de sucre en poudre, 2 cuil. à café de cannelle en poudre, 1 cuil. à café de cardamome en poudre et ½ cuil. à café de gingembre en poudre.

### Déroulé (environ 20 minutes):

Rincez et séchez les aubergines, puis coupez-les en dès. Mettez-les dans une bassine à confiture ou dans une cocotte et mélangez-les avec le jus de citron, le sucre et les épices. Laissez macérer 12 heures en remuant régulièrement. Faites cuire 15 minutes à feu vif en remuant constamment. Ecumez en fin de cuisson.

Mettez en pot préalablement ébouillantés et séchés. Fermez-les aussitôt et retournez-les jusqu'au complet refroidissement. Réservez-les dans un endroit frais à l'abri de la lumière.



CONFITURE DE  
TOMATES VERTES



A la fin de l'été, vos maraîcher·e·s vous proposent parfois des tomates vertes, que vous pouvez aussi transformer en confiture.



# Chips de chou kale



**Récolte**  
**Octobre - Mars**

## Recette

**Ingrédients :** un bouquet de chou kale, de l'huile d'olive, une pincée de sel.

### Déroulé (environ 10 minutes):

Détacher les feuilles, les mélanger dans un peu d'huile pour qu'il y ait un léger film d'huile sur les feuilles. Égoutter et étaler sur une plaque de cuisson. Passer au four jusqu'à l'obtention de l'effet chips (craquant, mais pas brûlé).



DRÔLE DE CHOU



Le chou Kale est l'incompris des paniers d'AMAP, mais c'est une variété ancienne de chou vert qui est tout à fait exceptionnel. Il est riche en vitamine C, en calcium et en minéraux, il est également peu calorique et détoxifiant, idéal pour vos smoothies d'Automne. Il fait partie de la catégorie des "super-aliments".

# Salade de chou-fleur



**Récolte**  
**Octobre - Mars**

## Recette

**Ingrédients :** 1 beau chou-fleur ou brocoli, 1 botte de coriandre fraîche, 5 cl d'huile d'olive, 3 cl d'huile de noix, 1 petit pot de câpres au vinaigre, sel et poivre.

### Déroulé (environ 15 minutes) :

Lavez et découpez le chou-fleur en petits bouquets. Faites cuire à ébullition dans de l'eau salée. Pendant ce temps, lavez et ciselez finement la coriandre.

Préparez la vinaigrette avec les huiles, les câpres et le vinaigre des câpres. Laissez refroidir le chou dans de l'eau glacée lorsqu'il est cuit mais encore légèrement croquant.

Assaisonnez le chou-fleur, ajoutez la vinaigrette et dégustez très frais.

Vous pouvez préparer cette recette à l'avance mais il faut mettre l'assaisonnement et la vinaigrette à la dernière minute....



### CHOU-FLEUR DE TOUTES LES COULEURS



Le chou-fleur est originaire du Proche-Orient. Bien avant notre ère il était déjà cultivé par les Egyptiens. Le chou-fleur est un très bon anti-oxydant. Il préserve le coeur des maladies cario-vasculaires. Il existe en différentes couleurs, blanches, vertes, violettes et même orange. Il peut se manger cru, cuit à la vapeur, en gratin, soupe, purée... bref bon pour tout!!

# Céleri à la provençale



**Récolte**  
**Octobre - Avril**

## Recette

**Ingrédients** : Branches de céleri, 2 oignons, une plaquette de tofu, 400gr de coulis de tomate.

### Déroulé (environ 20 minutes):

Nettoyez 2 branches de céleri. Prenez les tiges, les coupez en tranches et faites-les cuire à la vapeur 10 min.

Dans un faitout, faites revenir des oignons, puis rajoutez des cubes de tofu et faites-les gratiner.

Pendant ce temps, hachez les feuilles de céleri. Mettez l'ensemble dans le faitout et rajoutez le coulis de tomate.

Laissez mijoter et assaisonnez à votre goût.



Céleri branche ou céleri rave ?

Telle est la question



Céleri branche et céleri rave sont issus d'une même plante : la ache des marais. Consommé dès l'antiquité en Egypte, en Grèce ou encore en Italie, le céleri aurait des origines méditerranéennes. Le céleri-rave a un goût légèrement sucré, rappelant un peu celui de la noisette ou du persil. Le céleri branche a quant à lui un goût puissant, plus fort que le persil, qui rappelle celui de la livèche.

# Velouté de courge



**Récolte**  
**Septembre - Mars**

## Recette

**Ingrédients** : Une belle courge (potimarron, courge butternut...), un oignon, du sel, du poivre et du lait.

### Déroulé (environ 30 minutes) :

Coupez la courge en morceaux, pensez bien à enlever les graines et les filaments (pas besoin d'enlever la peau, une fois cuite elle est délicieuse).

Coupez votre oignon et faites-le revenir à feu doux dans une grande marmite ou casserole. Une fois les oignons transparents rajoutez les morceaux de courge et faites cuire quelques minutes en remuant pour ne pas que ça brûle.

Couvrez l'ensemble de lait jusqu'à ras des morceaux de courge, salez et poivrez et faites cuire environ 25 minutes.

Une fois que c'est cuit, passez le tout au mixeur et régalez-vous!



### Les graines de courge



Surtout ne les jetez pas ! Les graines de courge sont consommées depuis des siècles car elles regorgent de bienfaits. Elles sont très riches en protéines, en vitamines A et ont des propriétés diurétiques. Il s'agit aussi d'une excellente source de minéraux et oligo-éléments comme le magnésium, le fer, le calcium ou encore le potassium. L'idéal est de les faire dorer quelques minutes au four, un régal. Vous pouvez les manger en apéritif un peu salées ou alors pour rajouter sur tous vos plats, salades, soupes.

# Gâteau de carottes



Récolte  
Mai-Octobre

## Recette

**Ingédients :** 5 œufs, 30 cl de lait ou 2 yaourts, 500 g de carottes râpées, 50 g de sucre, 150 g de farine, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 sachet de sucre vanillé et de levure, 1 pincée de sel.

### Déroulé (environ 40 minutes):

Préchauffez le four à 180 °C (th 6). Dans une terrine, battez les œufs en omelette à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le sel, le sucre, le sucre vanillé et bien mélanger pour obtenir une crème mousseuse.

Râpez les légumes. Ajoutez l'huile, le lait ou le yaourt petit à petit pour éviter les grumeaux et mélangez à nouveau énergiquement avant d'incorporer la farine dans laquelle vous avez mélangé la levure.

Dès que vous avez obtenu un mélange onctueux vous pouvez ajouter les légumes râpés. Beurrez le plat, versez le mélange et faites cuire pendant 30 min environ



Varions les  
plaisirs



Dans cette recette, vous pouvez remplacer les carottes par des betteraves ou de la courge.



# Poireaux vinaigrette



Récolte  
Octobre - Mars

## Recette

**Ingrédients :** 1 kg de poireaux, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre, 1 c. à s. de moutarde, 1c. à c. de zestes de citrons, un peu de sel et de poivre.

### Déroulé (environ 30 minutes):

Retirez les extrémités et les feuilles abîmées des poireaux, puis coupez-les en tronçons, fendez-les et nettoyez-les soigneusement sous l'eau.

Faites-les cuire dans une cocotte d'eau avec 1 pincée de gros sel pendant 20 min. Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol.

Retirez les poireaux de la cocotte et égouttez-les. Arrosez-les de vinaigrette et servez.

✿ Tout est bon dans le poireau ✿

Si vous êtes habitué.e à manger le blanc des poireaux, avez vous déjà essayé de cuisiner le vert et les radicelles (racines) ? Pour le vert, vous pouvez le mélanger avec des pommes de terre (2 pour 6 verts) et un bouillon de légumes afin de faire un délicieux velouté.

Les radicelles, elles peuvent très bien se manger en beignets.

# Potage aux fanes de navet et radis



Récolte  
toute l'année

## Recette

**Ingrédients :** 1 botte de radis, une botte de navets, 2 pommes de terre, 1 oignon, 1 litre de bouillon de volaille, sel, poivre, une noix de beurre.

### Déroulé (environ 20 minutes):

Commencez par couper les fanes de radis et de navets puis bien les nettoyer. Épluchez et émincez l'oignon. Épluchez les pommes de terre et les couper en fine lamelle.

Dans une grande casserole, Faire fondre une grosse noix de beurre puis ajoutez les fanes et laissez cuire quelques instants. Ajoutez les pommes de terre, l'oignon émincé puis versez le bouillon de volaille par dessus.

Laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (environ 10 min). Mixez le tout et servez.



Les radis sont vos amis



C'est encore un super aliment, il contient des antioxydants et des composés bioactifs qui protégeraient contre certains cancers. Il est très peu calorique et source de fibres essentielles au bon fonctionnement de notre digestion.

# Purée de céleri-rave



Récolte  
Octobre - Avril

## Recette

**Ingrédients :** Une Boule de céleri, 20g de beurre, 75 cl de lait, du sel, du poivre et un peu de noix de muscade rapé.

### Déroulé (environ 30 minutes):

Coupez votre boule de céleri-rave en 8 morceaux. Épluchez-les et lavez-les sous l'eau froide. Coupez chaque morceau en dés et mettez-les dans une casserole.

Couvrez à hauteur avec du lait. Salez, poivrez et ajoutez un peu de noix de muscade râpée. Faites cuire à feu moyen pendant environ 20 minutes, quand votre couteau s'enfonce facilement, égouttez les morceaux de céleri-rave en conservant le lait de cuisson.

A l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un presse-purée, mixez votre purée en ajoutant un peu de lait de cuisson jusqu'à la consistance que vous souhaitez. Ajoutez une belle noisette de beurre, rectifiez éventuellement l'assaisonnement et servez.



Rave party



Le saviez-vous ? Le céleri rave se mange aussi bien cru que cuit. Lorsqu'il est cru, on peut le déguster à la croque en lui donnant la forme que l'on veut : cubes, frites, tranches ... ou en salade, c'est le fameux céleri rémoulade (râpé avec de la mayonnaise).

# Betteraves au four avec sa salade de fanés



**Récolte  
toute l'année**

## Recette

**Ingrédients :** Betteraves moyennes crues entières. Un peu de persil, du sel et du poivre. 4 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre, 1 c. à c. de moutarde. Pour les céréales vous pouvez prendre, du petit épeautre, de l'avoine, du blé, de l'orge, du riz complet...

### Déroulé (environ 1 h10):

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Lavez soigneusement les betteraves sans les éplucher et séchez-les. Disposez les betteraves dans un plat à four.

Faites cuire 1h environ selon la taille, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur et que la peau soit complètement fripée. Laissez refroidir avant de les ouvrir en deux. Parsemez de fleur de sel et de persil ciselé.

Faites votre vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde. Laver et sécher les feuilles de betterave, cuire vos céréales et c'est prêt, il ne reste plus qu'à servir.

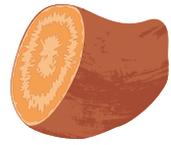


**Le combo gagnant : céréales et  
légumes secs**



La plupart des légumes secs font partie de la famille des légumineuses (lentilles, pois cassés, fèves, haricots ...). Ils sont bons pour les sols (en fixant l'azote de l'air dans les sols pour les autres plantes) et riches en protéines. Pour bénéficier de leurs bienfaits, il est conseillé de les associer avec des céréales qui faciliteront l'assimilation des protéines.

# Gâteau secret d'hiver à la patate douce



**Récolte**  
**Septembre - Mai**

## Recette

**Ingrédients :** 2 patates douces, 150g de beurre, 50g de farine, 4 oeufs, 1 jaune d'oeuf en plus, 170g de sucre cassonade, 1 c. à c. de 5 épices ou de la cannelle ou de la vanille.

### Déroulé (environ 1h15) :

Epluchez et faire cuire les patates douces dans de l'eau bouillante, dès que le couteau s'enfonce dans la chair, c'est prêt ! Égouttez puis écrasez pour faire une purée bien lisse. Ajoutez le beurre puis la farine et mélangez à nouveau. Réservez. Mélangez les œufs, le sucre et l'épice de votre choix. Ajoutez la patate douce et mélangez. Versez la préparation dans un moule à cake. Faites cuire 55 minutes à 190 degrés. Lorsque le gâteau est presque prêt, mettez un peu de jaune d'œuf pour le colorer. Remettez-le au four pour caraméliser et ajoutez un peu de zeste de citron.

Vous pouvez accompagner ce gâteau d'une sauce chocolat.



C'est la patate !!



Le record de la plus grosse patate douce est de 14 kg. Ce tubercule nous vient tout droit d'Amérique latine où on a trouvé des traces de sa consommation 8000 ans avant notre ère.

La patate douce est une source précieuse de glucides, de vitamines et de minéraux, elle peut se consommer dans des plats salés ou sucrés.





## Les AMAP de Provence

2 av du L-C Reynaud, 13660 ORGON

04 90 73 52 06 - [contact@lesamapdeprovence.org](mailto:contact@lesamapdeprovence.org)

<http://www.lesamapdeprovence.org>



## Les Paniers Marseillais

28 bd National, 13001 MARSEILLE

06 95 45 96 94 - [contact@lespaniersmarseillais.org](mailto:contact@lespaniersmarseillais.org)

<http://www.lespaniersmarseillais.org>



**Ils nous soutiennent**



Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités (DREETS)



DÉPARTEMENT BOUCHES DU RHÔNE



Département de VAUCLUSE

